ROK II. Nr. 16.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT SIERPNIOWY 1928 R.

TREŚĆ NUMERU.



ZDOBYWCY MORZA

PARĘ SŁÓW O „RADOŚCI ŻYCIA"

Wkrótce kończy się lato. Dzieci powrócą do miast, skończy się okres dalszych spacerów, wycieczek, skończy się możność pozostawania przez cały dzień na powietrzu.

W lecie dziecko zazwyczaj więcej niż w ciągu pozostałych pór roku żyje własnem życiem. Starsi opiekujący się dzieckiem nie krępują go na każdym kroku swoją obecnością i stałemi uwagami, jego potrzeba ruchu jest mniej hamowana niż zwykle.

Pamiętajmy o tem, że wzmożona potrzeba ruchu jest zjawiskiem fizjologicznem, że każda zabawa dziecka jest zarazem ćwiczeniem mięśni, jest zdrowem dążeniem do szkolenia się w zręczności, dążeniem do doskonalenia całego ustroju. Radość zaś, którą osiąga dziecko w zabawie jest w głównej mierze spowodowana poczuciem swej wartości, wykazującej się, czy to w większej zręczności lub w wzrastającej sile, czy to w zdobyciu pewnych doświadczeń. Dziecko uczy się na każdym kroku, uczy się bawiąc się, uczy się obcując z innemi dziećmi, uczy się ono spostrzegania, uczy się wyciągania wniosków, uczy się samodzielności. Ileż szczęścia, ile radości życia daje ta nauka! Tej bezpośredniej wartości rzadko kiedy zazna dziecko przy dalszem szkoleniu się w życiu. Starajmy się więc nie hamować tej radości dziecka. Dziecko ma swoje prawa, te prawa musi zrozumieć i uszanować wychowawca. Nie wolno podporządkowywać tych praw nawyknieniom osób starszych, często zgorzkniałych, gderających, nie rozumiejących psychologji i potrzeb dziecka.

Rozsądny wychowawca potrafi skierować rozwój psychiczny dziecka w ściśle w określonym kierunku, nie gwałcąc praw do radości i zabawy. Nie zapominajmy również, że radość życia u dziecka jest zjawiskiem normalnem, świadczącem o jego zdrowiu, nie w mniejszym stopniu jak dobry wygląd, apetyt i sen.

Beztroska radość życia dziecka jest wyrazem jego zadawalniającego stanu psychicznego, jego zrównoważenia. Są to czynniki, z któremi musimy się liczyć, o ile chcemy, aby te dzieci w przyszłości stworzyły zdrowe społeczeństwo. Szereg neuropatów, ludzi zgorzkniałych, obnoszących się przez całe życie ze swojemi troskami i bólami, ludzi niezdolnych do twórczego wysiłku, zawdzięcza swoje cierpienie atmosferze, panującej w domu podczas ich lat dziecięcych. Długotrwały stan przygnębienia nie mija bezkarnie. Wszelkie więc zakazy bawienia się, hałasowania, ruchu mogą być wydawane tylko wówczas, gdy są podyktowane rzeczową troską o dziecko, gdy wypływają z racjonalnego systemu wychowawczego nie zaś z nadmiernej wrażliwości lub rozdrażnienia osób starszych.

Szczególnie zaś starajmy się nie krępować tej radości życia w miesiącach letnich, gdy wzrasta ona na skutek stałego pobytu na powietrzu pod działaniem słońca.

Słońce nawet u dorosłego wlewa otuchę i radość, dowodem czego jest zachowanie się dorosłych na plaży, ich śmiech i ruchliwość tak niestety rzadkie w domu i przy pracy. Na dzieci zaś te czynniki wywierają znacznie potężniejszy wpływ. Radość ta każdego zrównoważonego i kochającego dzieci wychowawcę może tylko napawać zadowoleniem.

Kończy się lato. Dzieci powrócą znów do miasta; ustaną wycieczki; spacery również ulegną ograniczeniu. Znowu w szeregu rodzin wszechwładnie zapanuje strach przed przeziębieniem się dziecka. Dziecko zostanie zamknięte w mieszkaniu na szereg długich miesięcy. Znowu zakazy głośniejszej zabawy, znowu skargi dorosłych na „nieznośne" dzieci, nie dające usnąć lub „skupić się na chwilę". Znowu niechęć zrozumienia psychologji dziecka, niechęć zrozumienia jego praw. Pamiętajmy o tem, że te stałe zakazy i narzekania nie mijają bezkarnie. Stały stan przygnębienia, często wraz z troskami i niepokojami szkolnemi pozostawia głębokie ślady w psychice dziecka i wpływa ujemnie na jego zdrowie.

Mniej narzekań i skarg, więcej zaś pogody a radości w domach — da to nam więcej ludzi zrównoważonych i zdolnych do twórczej pracy w przyszłem społeczeństwie. Powietrze zaś, słońce i boiska sportowe zapewnią mu zdrowie, sprężystość i moc.

Dr. S. P.



MIĘSO W DJETETYCE DZIECKA DO LAT 7

I. SKŁADNIKI POKARMOWE.

Pokarmy, jakie spożywamy, składają się, pomimo dużego urozmaicenia kulinarnego, z niewielu składników zasadniczych, niezbędnych dla normalnego rozwoju i czynności ustroju ludzkiego. Składnikami temi są:

1. Białko, 2. Węglowodany, 3. Tłuszcze, 4. Sole, 5. Woda, 6. Witaminy, 7. Substancje mechaniczne (celluloza), 8. Substancje wyciągowe.

Znaczenie tych składników jest różne. Białko, sole i woda stanowią t. zw. pokarmy plastyczne, które służą dla budowy i odnowy komórek naszego ustroju. Węglowodany i tłuszcze — substancje energetyczne — dostarczają przy spalaniu się w ustroju niezbędnych dla życia — cie-

pła i energji ruchowej. Witaminy służą dla regulacji różnych spraw w przemianie materji. Substancje mechaniczne są niezbędne dla prawidłowej czynności przewodu pokarmowego. Wreszcie t. zw. substancje wyciągowe nie mają właściwej wartości odżywczej, lecz podniecając układ nerwowy lub poprawiając mdły smak niektórych pokarmów — mogą, z pewnemi zastrzeżeniami, ułatwiać spożywanie i przyswajanie innych pokarmów.

II. POKARMY Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ BIAŁKA.

W liście składników pokarmowych białko odgrywa zasadniczą rolę. Bez białka w pokarmach zwierzę lub człowiek szybko ginie, gdyż nie mogą odnawiać się zniszczone tkanki żywej maszyny, jaką jest ustrój. Dziecko jest bardziej wrażliwe na brak białka w pokarmach, gdyż nie tylko musi odnawiać zniszczone komórki, lecz i budować nowe. Dziecko rośnie, tworząc swe nowe tkanki z białka, które jest niezbędnym i niezastąpionym budulcem. Rozróżniamy w pokarmach białko zwierzęce i białko roślinne. Białka zwierzęcego dostarczają nam głównie: mleko, mięso, ser, jaja; białka roślinnego: groch, fasola, mąka, kasze.

Czy można zachować w odżywianiu wyłącznie białko roślinne? Na to pytanie odpowiadamy negatywnie. Białko niektórych tkanek ludzkich nie może być zbudowane wyłącznie przy pomocy białka roślinnego, gdyż białko roślinne nie zawiera wszystkich cząsteczek (amino-kwasów) wchodzących w skład białka ludzkiego. Należy odrzucić myśl o odżywianiu ściśle jarskiem, szczególnie u dzieci. Muszą one dostawać pewną ilość białka zwierzęcego w postaci mięsa, sera lub jaj.

Widzimy więc, że białko zwierzęce i białko roślinne — jakościowo nie są równowartościowe. Pomijając różnice subtelne, wiemy, że białko zwierzęce jest „łatwiej strawne" i lepiej przyswajalne, niż białko roślinne. Białko roślinne zawarte jest w otoczce z cellulozy, na którą nie działają soki trawienne. A więc, poczynając od pewnego wieku, mięso będzie stanowiło jeden ze składników kuchni dziecięcej.

III. KIEDY ROZPOCZYNAĆ PODAWANIE MIĘSA.

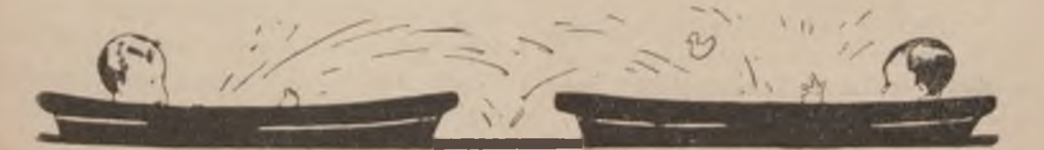
Porę, kiedy dziecku można zacząć podawać mięso, najlepiej określi w każdym poszczególnym przypadku lekarz. Istnieje duża rozbieżność pod tym względem zależnie od kraju i klimatu. We Francji lekarze zalecają podawanie mięsa dopiero po $2^1/_2$ latach. Lecz w naszym chłodnym klimacie byłoby to dla dziecka normalnego zbyt późno. Sądzimy, że już w 3 kwartale II roku życia (po $1^1/_2$ roku) dziecko może dostawać mięso 1 raz dziennie. Sposób przyrządzania mięsa nie jest bez znaczenia. Różne dodatki i przyprawy kulinarne (tłuste sosy) mogą utrudniać trawienie mięsa i wywoływać zaburzenia kiszkowe. Dzieciom najlepiej podawać mięso jedynie z dodatkiem świeżego masła, roztartych jarzyn, lub zielonej sałaty, pomidorów i cytryny.

IV. JAKIE MIĘSO PODAWAĆ DZIECIOM.

Rozróżniamy: mięso wołowe, cielęcinę, wieprzowinę baraninę, rybę, drób, zwierzynę, raki, homary, ostrygi; pozatem narządy jadalne: móżdżek, wątróbka, nerka. Te ostatnie odpowiednio przyrządzone (budyń) stanowią postać białka zwierzęcego b. strawną, zdrową i doskonale znoszoną przez dzieci. Ze względów leczniczych, na zlecenie lekarza mogą być podawane dzieciom nawet w I roku życia. Następnie można podawać mięso białe (kura), cielęcinę, wreszcie wołowinę gotowaną lub smażoną, w postaci skrobanej, później siekanej. Można także podawać rybę, lecz tylko gatunki ryb chudych. Baranina nie jest szkodliwem mięsem, jest tylko zbyt tłustą i dlatego może być spożywaną jedynie przez starsze dzieci. Najgorzej znoszoną przez dzieci i najtrudniej strawną jest wieprzowina z powodu dużej zawartości tłuszczu i zbyt grubych włókien mięsnych. Należy unikać wieprzowiny u dzieci drobnych; spożycie jej często wywołuje zaburzenia kiszkowe. Jedynie szynka i polędwica stanowią wyjątek, — mogą być podawane dzieciom po 3-m roku życia. Nie wolno dzieciom podawać żadnych konserw mięsnych lub rybnych, a także zwierzyny, raków i homarów. Konserwy szczególnie łatwo wywołują zatrucia, pozatem są pozbawione zupełnie witamin. Mięso raków i homarów jest b. niestrawne, często wywołuje pokrzywki i cięższe zatrucia. Nie należy dawać drobnym dzieciom siekanych wyrobów wieprzowych w postaci kiełbas, parówek, serdelków i t. p., zwłaszcza kupnych.

Jeżeli chcemy, by mięso gotowane było dobre, należy wrzucać je do wody wrzącej. Wtedy powierzchowna warstwa białka ścina się, a mięso zachowuje swoje sole i składniki wyciągowe, ma dobry smak; jeżeli zaś, odwrotnie, wrzucamy mięso do wody zimnej, a później gotujemy,—to mięso oddaje do wody swój sok; otrzymujemy wtedy dobry buljon, lecz mięso traci na wartości i smaku.

Buljon jest to wywar z mięsa; zawiera tylko znikomą ilość białka, sole i substancje wyciągowe mięsa. Nie posiada prawie żadnej wartości odżywczej, lecz ma własności podniecające, podobnie, jak kawa, lub mocna herbata. Kasza na lekkim buljonie jak wiemy może być już stosowana u niemowląt (2-gie półrocze). Czasami, ze względów leczniczych, podaje się dzieciom mięso surowe skrobane (cielęcina, baranina) lub sok mięsny surowy, jako dodatek do rosołu. Dajemy od 50 do 100 gr. dziennie. Mięso surowe podają dzieciom we Francji w postaci małych kuleczek, umaczanych w sproszkowanym cukrze lub konfiturze.



O WYSADZANIU DZIECI

Niemowlę zdobywa w pierwszym roku życia cały szereg niezmiernie ważnych umiejętności. Do najważniejszych z nich należy niewątpliwie umiejętność świadomego powstrzymywania moczu i kału, oraz zawiadamianie otoczenia o swych potrzebach. Każda matka pragnie jak najprędzej nauczyć swe dziecko porządku i różnemi drogami zmierza do tego celu. Niektóre matki zaczynają wysadzać swe dzieci dość wcześnie, bo już w 4-tym lub w 5-tym miesiącu życia, inne zaś odnoszą się do tej sprawy obojętniej, czekając aż dziecko zmądrzeje i z tego „wyrośnie". Obie drogi postępowania są błędne.

Oddawanie moczu i kału u niemowlęcia odbywa się początkowo na drodze odruchowej, bez udziału woli i świadomości. Postępowanie nasze zmierzać powinno ku temu, by odruch ten ujarzmić, doprowadzić go do świadomości dziecka i podporządkować jego woli*). Mocz wypełniający pęcherz moczowy rozciąga błonę śluzową pęcherza, które to rozciągnięcie jest z kolei bodźcem dla powstania wyżej wspomnianego odruchu. Podobne podrażnienie śluzówki odbytnicy przez wypełniające je masy kałowe jest bodźcem dla odruchowego oddania kału. Jeżeli uda nam się ten naturalny bodziec, wychodzący z błony śluzowej pęcherza, bądź odbytnicy, połączyć z jakimś innym sztucznym bodźcem, wtedy po pewnym czasie zastosowanie tego sztucznego bodźca wystarczy już dla wywołania opróżnienia pęcherza, względnie odbytnicy, nawet wówczas, gdy nie są one całkowicie wypełnione moczem lub kałem. Takim sztucznym, pomocniczym bodźcem jest wysadzanie dziecka bądź w postaci trzymania go nad nocniczkiem, bądź też w postaci sadzania go na nim, z któremi to czynnościami matka zwykla łączyć pewne podniety dźwiękowe.

*) Patrz art. D-ra Trenknera „O mimowolnem oddawaniu moczu u dzieci" w Nr. 15 „Młodej Matki" roku ubiegłego.

Z powyższego wynika, że przy przyzwyczajaniu dziecka do porządku muszą być brane pod uwagę dwa zasadnicze momenty: 1) dziecko musi być wystarczająco umysłowo rozwinięte, by zrozumieć, że wszelkie procedury, związane z wysadzaniem go, mają pewne określone znaczenie, a rozumieć to zaczyna dopiero w III-cim kwartale życia; 2) matka musi stosować zawsze ten sam bodziec. Bezcelowem jest wysadzanie dzieci młodszych, błędem jest, jeśli matka jednego dnia trzyma dziecko nad nocniczkiem, drugiego dnia je sadza, trzeciego zaś nie robi nic. Względnie obojętnym jest sam sposób wysadzania, zasadniczym jednak postulatem jest konsekwentne stosowanie tego samego systemu, w przeciwnym

bowiem razie, dziecko nigdy nie zrozumie, czego się od niego żąda.

Przestrzec należy przed systemem, uprawianym przez niektóre niańki, a mianowicie przed polewaniem części płciowych dziecka wodą, w celu sprowokowania oddania moczu, wywołuje to bowiem nadwrażliwość błony śluzowej pęcherza i sprowadza skutek odwrotny, t. j. bardzo częste moczenie, które trwa często przez parę lat.

Akt oddawania moczu lub stolca wymaga od dziecka pewnego skupienia, dlatego też nie należy dziecku w tym momencie dawać żadnych zabawek, ani też niczem odwracać jego uwagi. Matka winna dbać również o wybranie odpowiednie pory dnia do wysadzania dziecka, w tym celu winna zaobserwować, o jakiej godzinie dziecko oddaje stolec, co u starszych niemowląt odbywa się przeważnie raz dziennie o ustalonej godzinie, i w tym czasie dziecko wysadzić. Przewidzieć porę oddawania moczu jest trudniej, lecz i tu pomoże dokładna obserwacja; większość bowiem dzieci oddaje mocz w przeciągu pierwszego kwadransa po każdem jedzeniu, oraz zaraz po przebudzeniu się.

Oczywiście nie odrazu dziecko wyucza się porządku. Trwa to krócej lub dłużej, zależnie od inteligencji dziecka i od wytrwałości matki. Mniej więcej jednak w końcu I-ego roku życia niemowlę osiąga umiejętność powstrzymywania na jawie moczu i kału oraz dawania we właściwy sobie sposób znać otoczeniu o swych potrzebach. Nawet po osiągnięciu tego celu należy przez następny okres czasu utrwalać dziecko w zdobytej z trudem wiedzy i przypominać mu od czasu do czasu o jego potrzebach. Na tej drodze matki często przesadzają w swej gorliwości. Niejednokrotne spotyka się matki, które 3, a nawet 4 letnie dzieci niemal co godzinę namawiają do oddawania moczu. Jest to zupełnie niewłaściwe. Dziecko starsze oddaje mocz, podobnie jak dorosły, kilka razy na dobę, — przez częste oddawanie moczu zaczyna zbyt często odczuwać potrzebę urynowania, nawet przy minimalnem napełnieniu pęcherza.

Powstrzymywanie moczu we śnie następuje dopiero w przebiegu II-ego roku życia. Aby uniknąć zlewania się dziecka w nocy, należy wysadzić je przed ułożeniem do snu oraz raz wieczorem w 3 — 4 godziny po zaśnięciu; większość dzieci podczas tej procedury nie budzi się wcale, inne zaś budzą się na chwilę i zasypiają natychmiast, dlatego też matka nie powinna mieć żadnych skrupułów z powodu obudzenia dziecka. Dla uniknięcia obfitego moczenia się dzieci w nocy należy unikać podawania im w godzinach przedwieczornych dużych ilości płynu, ani też większej ilości owoców. Dziecko 2 — 2½ letnie powinno już umieć panować nad oddawaniem moczu i kału zarówno w dzień jak i w nocy.

Streszczając wyżej powiedziane, podkreślam, że 1) należy zacząć wysadzać niemowlę najwcześniej w 7-ym miesiącu życia, 2) raz zacząwszy, należy obrany przez siebie sy-

stem stosować wytrwale i konsetwentnie, nie zrażając się licznemi niepowodzeniami.

Na zakończenie kilka słów o nocniczku. Nocniczek dziecka powinien być utrzymywany w bezwzględnej czystości, po każdem oddaniu moczu należy go przepłókać wodą, zaś raz dziennie, najlepiej po oddaniu stolca, należy go porządnie wymyć gorącą wodą z dodaniem bielidła.

Zapobiega to rozkładaniu się moczu, wytwarzania amoniaku, który po za nieprzyjemnym zapachem, drażni błony śluzowe niemowlęcia.

Nasuwa mi się tu jeszcze jedna uwaga: otóż niektóre matki uważają nocniczek za jeden z najważniejszych sprzętów pokoju dziecinnego i stawiają go na najbardziej widocznem i honorowem miejscu. Jeśli nawet przypuścić, że jest on idealnie czysty i rozkładające się resztki moczu nie psują powietrza, przyznać należy, że nie stanowi on ozdoby pokoju. Dbajmy w wychowaniu naszych dzieci nietylko o higjenę ale również i o estetykę. Jeśli już ze względów mieszkaniowych niewygodnem jest umieszczenie nocniczka po za pokojem dziecinnym, trzymajmy go chociaż w zamkniętej, na ten cel przeznaczonej szafeczce, a zarówno powietrze jak i wygląd ogólny pokoju dziecinnego bardzo na tem zyska.

Dr. M. Stopnicka.

DZIECKO NALEŻY WYCHOWYWAĆ, A NIE TRESOWAĆ!

Z CYKLU: O WYCHOWANIU CZŁOWIEKA.

Z chwilą gdy dziecko przychodzi do świadomości, staje oko w oko z niezliczoną ilością zagadnień świata zewnętrznego, do których ustosunkowuje się po swojemu, zawsze umiejąc je rozwiązać po myśli starszych. Stąd wynika, że dziecko jest „grzeczne“ lub „niegrzeczne“. Jeżeli dziecko jest niegrzeczne, to matkę to oczywiście rozdrażnia, wówczas łaje je, nieraz krzyczy i gniewa się. Czyni to w nadziei, że dziecko niegrzeczności zaniecha i w przyszłości ze strachu przed burą będzie się jej też wystrzegało. Matka będzie zadowolona, i zdawałoby się, że wszystko jest w porządku.

Ale wcale tak nie jest.

Przecież mamy wychować człowieka.

Krzykiem i strachem tresuje się zwierzę, nie mające świadomości, lecz człowiekowi należy działać na jego władze rozumu, uczycia i woli. **Nie wolno wychowywać dziecka ani krzykiem, ani gniewem** — oto podstawowa zasada pedagogiczna.

Jakżeż to zrobić?

Gdy dziecko jest niegrzeczne, t. j. popełnia coś co jest złe dla niego lub

dla innych, wtedy należy najspokojniej mu wytłumaczyć, dlaczego tego robić niewolno. Nie prawić morałów, których dziecko przeważnie nie rozumie, ale zacząć z niem rozmawiać i za pomocą pytań dojść do tego, o co nam idzie. Dziecko może zapomnieć rozkazu „niewolno", ale treść serdecznej pogawędki z matką na zawsze utkwi mu w pamięci.

Jeśli dziecko nie chciało któremuś z rodzeństwa oddać zabawki, było niedobre dla służącej, śmiało się z garbuska, żyda i t. d.; jeśli naprzykrzało się lub hałasowało gdy ktoś w domu był chory lub miał ważne zajęcie; jeśli się mazało lub było tchórzliwe, nie wystarczy powiedzieć „tego robić niewolno", ale trzeba wytłumaczyć w sposób przystępny i spokojny, dlaczego tak robić niewolno. Przy takiej pogadance można poruszyć najrozmaitsze rzeczy w związku z przedmiotem będące, ale zawsze tylko takie, które leżą na poziomie dziecięcego zrozumienia. Można mówić o niedoli ludzkiej, o poszanowaniu dla pracy, o względach dla chorych, o dzieciach które nie mają troskliwej opieki rodzicielskiej, o konieczności panowania nad sobą, spokojnego znoszenia bólu i t. d., zawsze pobudzając miłość i ambicję dziecka do dobrego. Ono słuchać będzie tego wszystkiego z zajęciem, bo wszelka rzecz nowa interesuje; a gdy matka jeszcze doda, że kochać może tylko takie dziecko, które postępuje w myśl zasad z poszczególnej pogadanki wynikających, to napewno wrażenie zostanie niezatarte.. Szczególnie, gdy w czasie tej rozmowy czuje ciepło matczynej pieszczoty, gdy jest mu dobrze i przytulnie z matką, to napewno za nic nie zechce tej miłości i dobroci stracić.

Może być, że w danej chwili matka jest zbyt podrażniona niegrzecznością dziecka, aby mogła się zaraz zdobyć na spokojną z niem rozmowę, może nie ma czasu i t. d., wówczas należałoby to odłożyć na spokojniejszą godzinę, np. godzinę przechadzki.

Przyjąwszy, że dziecko kładzie się spać wcześnie, gdy jest jeszcze wesołe i żywe (a tak być powinno), możnaby zawsze wieczorem zrobić z niem pewnego rodzaju rachunek sumienia z tego, co w ciągu dnia zaszło. **Tylko, broń Boże, nie w tonie moralizatorskim!!,** bo tego dzieci nie lubią i morały zazwyczaj źle trafiają do ich przekonania. Spokojna, serdeczna i poważna rozmowa jest najlepszym środkiem pedagogicznym. Gdy drobne uchybienia i niewłaściwości dziecinne zostaną naświetlone jako jedno z ogniw tych cnót i wad, które później trwają w człowieku dorosłym, to ten szerszy horyzont zacznie dziecko pociągać i pobudzać jego chęci i ambicję. Zrozumie też, że nie jest on ofiarą zwykłego widzimisię lub złego humoru dorosłych, którzy mu ciągle czegoś zabraniają — lecz, że w tych zakazach jest pewna myśl przewodnia, którą i ono zdoła zrozumieć. A ono przecież chciałoby być tak dobrem, dzielnem, pracowitem, tak wszystko wiedzieć jak rodzice i inni dorośli.

Podnosząc każdą, choćby najprostszą sprawę do wyżyn przyszłego

człowieczeństwa dziecka i jego stosunku do świata i ludzi, można zarazem dzieciom starszym podać przykłady z życia bohaterów narodowych, poetów, uczonych i t. d. Przez to nietylko podnosi się wagę słów własnych, lecz przyczynia zarazem do rozszerzenia pojęć dziecka o tem wszystkiem, co jest w zakresie możliwości ludzkiej i do podniesienia skali wymagań dziecka wobec siebie.

Jeżeli dziecko zrozumie treść wymagań matki, o wiele pochopniej będzie się do nich stosowało. Jeżeli nieraz pobłądzi, należy mu zawsze przypomnieć to, co mu się już przedtem tłumaczyło. Jeżeli dziecko nie zastosuje się pomimo to do wymagań matki, należy je karać też w sposób spokojny i stanowczy. Kara winna być zawsze zastosowana do stopnia wrażliwości dziecka. Dla niejednego obojętność matki już może być karą. Innemu wystarczy nie dać legominy, lub odmówić jakiejkolwiek drobnej przyjemności. Kara w każdym razie nie powinna obrażać godności własnej lub ambicji dziecka, i pod tym względem trzeba dziecko traktować jako człowieka. Tylko traktując dziecko w każdym wypadku jako człowieka (nie zabawkę lub zwierzątko), można je na człowieka wychować a zarazem zasłużyć sobie na jego miłość. Tak, bo na miłość dziecka trzeba zasłużyć! To twierdzenie nie jedna matka przyjmie ze zdumieniem!

Miłości ani wdzięczności dziecka nie można zdobyć zabawkami, słodyczami, ładnemi sukienkami i tem wszystkiem, co jest tylko dobrem materjalnem i polega na ciągłem dogadzaniu dziecka. Ono to wszystko przyjmuje jako coś, co mu się należy, a wynikiem takiego dogadzania będą tylko wieczne pretensje, egoizm i niemożność kochania rodziców, gdy z tym okupem już do dziecka zbliżyć się nie będą mogli lub nie zechcą. Objawiając dzieciom swą miłość tylko w formie czysto materjalnej, nie daje im się na drogę życia nic. Pustka w nich zostaje i nuda, chęć używania i popęd do samobójstwa — a miłość dla rodziców żadna.

Natomiast niezmierzoną jest miłość i wdzięczność dla tych rodziców, którzy potrafili dzieciom otworzyć skarbiec wartości duchowych i wskazać ścieżki, po których kroczą najlepsi ludzie. Choć po tych ścieżkach nie każdy iść potrafi, bo „droga stroma i śliska", to jednak mieć je przed oczyma, dążyć do nich jest najpiękniejszą treścią życia i daje najgłębsze szczęście.

Rozalja Altenberg.



KOMU POWIERZAMY NASZE DZIECI

Pomiędzy czytelniczkami Młodej Matki znajdzie się napewno nie jedna matka, która wychowaniem swoich dzieci nie zajmuje się sama. Nie mówię tu o tych, których dzieci chowają się w ochronkach lub uczęszczają do „ogródków dziecięcych“, albowiem instytucje te, mając określony program wychowawczy i świadome odpowiedzialności za powierzoną ich pieczy młodzież, dysponują zazwyczaj odpowiedniemi siłami pedagogicznemi i do pewnego stopnia dają rodzicom gwarancję, że rozwojem duszy i intellektu ich dziecka zajmują się osoby fachowe i sumienne.

Artykuł niniejszy kieruję do tych matek, które dzieci swe powierzają niańkom i bonom.

Wiele matek nie zdaje sobie sprawy, że tego rodzaju posady obejmują bardzo często osoby, które poprostu nie mogą znaleść innego zajęcia, często osoby leniwe, szukające lekkiego zarobku, który im posada bony i dobre traktowanie chlebodawców zapewnia, nieraz znów kobiety stare i zniedołężniałe, wyobrażające sobie, że zadaniu wychowania dzieci mogą jeszcze podołać. Naogół niestety pomiędzy wychowawczyniami i piastunkami zaledwie mały procent posiada jakie takie zdolności pedagogiczne.

Matki powinny postawić sobie za zasadę, że tylko osobom lubiącym dzieci i umiejącym z dziećmi postępować można powierzać pieczę nad dziećmi. Jakże bardzo mści się lekkomyślność matek pod tym względem. Wynikają stąd nietylko krzywdy fizyczne dziecka, ale i krzywdy moralne.

— „Uderz to niedobre krzesło na którem upadłeś“.

— „Nie powiedz mamusi, że ten pan chodził z nami na spacer“.

— „Mamusia nie pozwoliła ci dać cukierka, ale niania da, bo cię kocha“.

— „Gdybyś była moją córeczką, tobym ci kupiła tę zabawkę, ale tatuś twój jest skąpy, więc ci nie kupi“... oto w ten sposób przemawiają bardzo często wychowawczynie do dzieci, ucząc je kłamać, mścić się, krytykować rodziców, ukrywać się przed nimi i t. d. A przecież winę za to ponoszą rodzice, a w pierwszym rzędzie matka, która nie stara się bliżej poznać bony i zorjentować się, czy ma ona dane wychowywać dziecko.

Nie ulega wątpliwości, że w obecności matki żadna wychowawczyni w ten sposób do dziecka nie przemówi, ale matka, która czuwa, zdoła zawsze prędzej czy później poznać wartości charakteru i zdolności pedagogiczne osoby, której maleństwo powierza.

We własnem dziecku ujrzy się

odbicie jak w lustrze, albowiem obserwując dziecko zobaczy, jaką drogą idzie jego wychowanie. Nie przeczę, że dużo matek z powodu licznych obowiązków musi często obcym osobom dziecko swe powierzać, nie zwalnia jej to jednak z pieczy, jaką i nad boną i nad dzieckiem mieć powinna.

Rozumnie kontrolowana i kierowana bona (o ile jej na posadzie zależy) będzie się starała zastosować do życzeń swej chlebodawczyni, w ten sposób nieraz pod okiem matki przechodzi dana osoba, do pewnego stopnia, kurs wychowawczy. Matka musi uczyć, prostować i wymagać i nietylko uczyć dziecko, ale uczyć i bonę, jest to jej świętym obowiązkiem.

Nie jestem w stanie wyczerpać w krótkim artykule tematu, o którym możnaby pisać całe tomy, pragnę tylko zwrócić matkom uwagę, że sprawa odpowiedniego dobrania niani czy wychowawczyni jest sprawą dużej wagi, że nie należy polegać jedynie na t. zw. „świadectwach“, które niania lub bona przedstawia, że należy stale i bezustannie czuwać nad jej pracą, kontrolować jej postępowanie z dzieckiem, udzielać jej rad i wskazówek i przedewszystkiem zadać sobie pytanie, czy osoba, której powierzam moje dzieci, potrafi je pokochać i czy posiada wrodzone zdolności pedagogiczne, bez których praca jej nie wyda pożądanych rezultatów.

M. W.



O UBRANIU NÓG PODCZAS LATA

Gdy tylko miną mrozy zimowe, każda matka czuje się w obowiązku zdjąć dziecku pończoszki i ubrać je w skarpetki. Trzeba dziecko hartować i trzeba koniecznie — aby wyglądało tak, jak obrazek w żurnalu mód. Dlatego to latem każde dziecko czy zamożne, czy uboższe, czy w mieście, czy na wsi, dokąd pojechało po zapas zdrowia, paraduje w skarpetkach, gładko oblepiających nóżkę. Broń Boże, nie może być na nich żadnych zmarszczek, żadnych, tak zwanych, „obwarzanków“. Zdobywa się ten szczegół eleganckiego wyglądu tanim kosztem dla kieszeni, ale drogim dla zdrowia sposobem: wąska gumka ściska łydkę, przytrzymując skarpetkę.

Jeżeli matce, która, rozbierając do snu swego, tak zawsze eleganckiego pieszczocha, nie ściśnie się serce, gdy zobaczy czerwoną pręgę od podwiązki na jego nóżce, — niechże spró-

buje sama nazajutrz towarzyszyć mu do ogrodu, przewiązawszy sobie mocno nogę w łydce. Własny ból i własna niewygoda może więcej jej powiedzą! A niech jeszcze zechce pobiegać swobodnie... Jeżeli dziecku opadnie podczas zabawy skarpetka, troskliwe opiekunki natychmiast poprawiają je, zacieśniając niejednokrotnie gumkę. Czyż nie przyjdzie im do głowy, że, chociaż słońce i powietrze działa na odsłonione ciało, dopływ krwi zato jest zatamowany — i krążenie odbywa się nieprawidłowo...

Dzieci zresztą same lubią wkładać skarpetki z podwiązkami, bo chcą być eleganckie, nie chcą się narażać na wyśmiewania rówieśników i bon, krytykujących „nieporządne ubranie", poza tem... opadnięte zwoje skarpetek drażnią nogę w kostce, podwijają się pod pantofel, przeszkadzają biegać. Dzieci w skarpetkach bez podwiązek, wyglądają rzeczywiście, niby koguty kałakuckie...

Czyby więc nie można było znaleźć wyjście z owej sytuacji, a mianowicie: zarzucić skarpetki wysokie i wprowadzić niskie takie, jakich się używa przy tennisie, albo jeszcze lepiej: wkładać pod pantofelek tylko stópkę, którąby zabezpieczała od zetknięcia ze skórą obuwia, od przykrego uczucia ślizgania się spoconej nogi w pantoflu.

Proste, zdrowe, opalone — nagie od kostki nóżki dziecka dodadzą tylko wdzięku jego sylwetce. Niema co żałować wysokich skarpetek!

St. Zawirska-Michalska.



KUCHNIA DZIECIĘCA

PURÉE Z KAPUSTY.

Wziąć:

Parę listków młodej włoskiej kapusty,

2 gr. (½ łyżeczki od herbaty) mąki,

5 gr. (1 łyżeczkę od herbaty) masła,

1 — 2 łyżki stołowe mleka,

1 gr. soli.

1. Młode listki włoskiej kapusty opłókać parokrotnie w zimnej wodzie.

2. Następnie sparzyć gotującą się wodą.

3. Po chwili osączyć trochę z wody i włożyć do rondelka.

4. Następnie zalać kapustę 3 — 4 łyżeczkami wody, postawić na wol-

nym ogniu i gotować, aż do miękkości.

5. Gdy kapusta jest prawie rozgotowana, wyjąć ją z wody, jeśli tej ostatniej jest dużo; w przeciwnym zaś razie wylać papkę na gęste sito i przetrzeć.

6. Oddzielnie rozpuścić masło, włożyć do niego 2 łyżki papki, wsypać sól i dobrze wymieszać.

7. Następnie zaprószyć mąką, wlać 1 — 2 łyżki mleka i dobrze wymieszać.

8. Tak przygotowane purée postawić na wolnym ogniu i poddusić, mieszając ciągle, aby się nie przypaliło.

Uwaga: nadaje się dla niemowląt, poczynając od 4 kwartału życia.

Lucyna.



ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

1) **Pani L. Rudowskiej z Ostrowa:** W diecie 10-miesięcznego synka Pani należy zamiast ostatniego karmienia piersią wprowadzić 180 gr. (12 łyżek stołowych) mleka + $1^1/_2$ łyż. od herbaty cukru + 2 łyż. od herb. kaszy manny — kaszkę na mleku. Mleko z sucharkami, podawane małemu jako drugie jedzenie, powinno być również słodzone. We wrześniu, jeśli tylko będzie chłodniej, będzie go można już ostatecznie (stopniowo) odstawić od piersi.

Z chwilą wprowadzenia powyższych zmian w diecie, waga małego prawdopodobnie będzie się poprawiać. Zresztą latem dzieci naogół przybierają na wadze gorzej.

Jeśli tylko mały jest zdrów, to trochę mniejszy apetyt nie ma dla niego większego znaczenia.

Sądzimy, że powinna Pani synka swego kąpać codziennie.

2) **Pani Marcie Kotowej ze Stefanowa:** Koklusz u 4-miesięcznego dziecka jest chorobą ciężką. Dziecko takie powinno się znajdować stale pod opieką lekarską. Ze swej strony możemy Pani polecić, aby dziecko było jak najdłużej na powietrzu.

3) **Pani Romanowej St. z Wilna.** Za słowa przyjaźni dla naszego pisma serdecznie dziękujemy. Istotnie zależy nam bardzo na utrzymaniu ścisłego kontaktu z naszemi czytelniczkami.

Obserwacje, które Pani czyni nad swoją 5-letnią córeczką, są bardzo ciekawe i posiadają objektywną wartość. Tak mało, tak bardzo mało matek umie znaleźć czas, by prowadzić dzienniczek swego dziecka. Oczywiście dzienniczek ma tem większą

wartość, im wierniej i ściślej odtwarza życie dziecka. Nie chodzi tu o literackie ujęcie, o piękno formy — chodzi o prawdę, o ścisłość. Dlatego też te właśnie karty z dzienniczka Irenki — w których znać literacką robotę matki, w których przebija poetycki rozmach piszącej, mają mniejszą dla psychologa wartość, niż te ustępy w których Pani jest ścisłym i wiernym kronikarzem.

Prośbę Pani, skierowaną do redakcji, wypełniliśmy — za kilka dni otrzyma Pani odpowiedź.

4) **Pani Halinie M.** z **Ł—a.** Józio, 7-letni synek Pani, jest bezsprzecznie dzieckiem bardzo rozwiniętem i zdolnem. Pani nazywa go chłopcem „nieprzeciętnym“, a nawet nie waha się Pani użyć słowa „genjalny“. To wielkie słowo — tak wielkie, że nie wolno go nadużywać. Na det gdyby obserwacje Pani czynione nad Józiem — uprawniały Panią do takiego wniosku — niech Pani wniosek ten ukryje głęboko w sercu, niech Pani o tem nikomu nie mówi, a przedewszystkiem niech Pani nie mówi o tem dziecku. Popełniłaby Pani wielki błąd w wychowaniu. Błąd, który mógłby zemścić się srodze na Pani dziecku. Nie może Pani pod żadnym pozorem stwarzać dookoła swego synka atmosfery uwielbienia i podziwu. To tylko wypacza charakter dziecka, manjeruje i sprawia, że ze zdolnych dzieci wyrastają „dziwolągi“.

Wychowywać dziecko w zdrowej atmosferze, traktować je na równi z resztą rodzeństwa, zapewnić Józiowi równomierny rozwój sił fizycznych i psychicznych — oto Pani obowiązek, jako matki.

DO CZYTELNICZEK.

Celem uniknięcia pomyłek w wysyłce dwutygodnika, prosimy o dokładne i czytelne podawanie nazwiska i adresu przy przekazywaniu należności za prenumeratę.

Zmiana adresu 50 gr. **ADMINISTRACJA**

OD REDAKCJI.

W najbliższym czasie ukaże się w druku broszura prof. dr. Michałowicza p. t. „Powietrze, Słońce i Woda w Życiu Dziecka". Broszura ta stanowić będzie drugi tom bibljoteki „Młodej Matki".

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Prenumeratę „Młodej Matki" przyjmują wszystkie księgarnie i urzędy pocztowe w kraju oraz Administracja pisma w Warszawie, ul. Górnośląska 20.

Cena prenumeraty „Młodej Matki": w Warszawie i na prowincji (z przesyłką pocztową)—miesięcznie 1 złoty,—kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

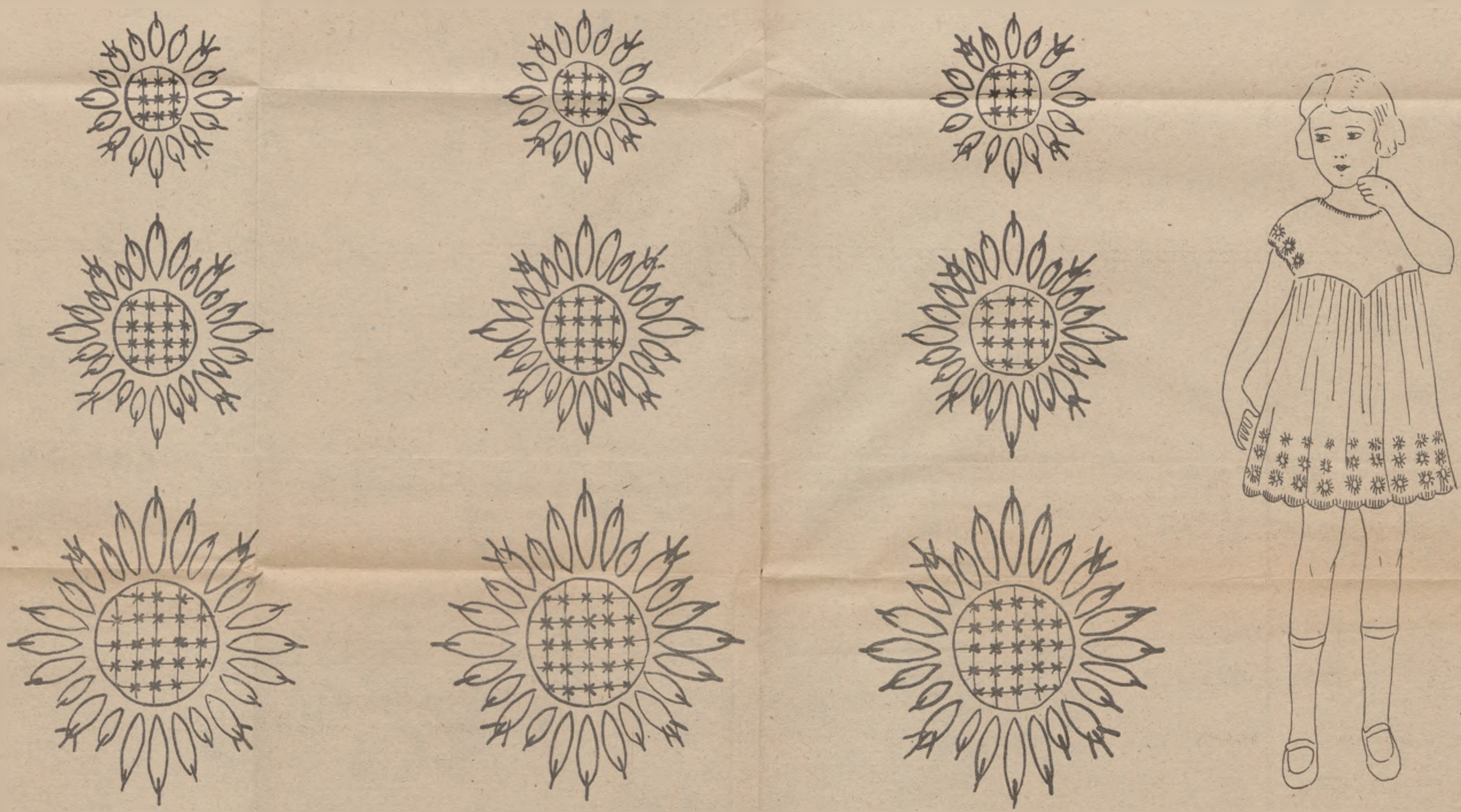
ZAZDROSTKI DO OKIEN
do pokoju dziecinnego.

Dodatek do Nr. 16.
Dwutygodnika
„Młoda Matka"

Zazdrostki robimy na opalu. Kwiaty ściegiem Richelieu, łodygi ściegiem pocztowym, jagody haftem angielskim, liście aplikacją z tiulu. Tiul kładziemy na opal i gęstym ściegiem, haftem płaskim, obszywamy dokoła. Od spodu wycinamy opal. Wstążki seledynowe, dziurki haftem angielskim.



WZÓR NA SUKIENKĘ DZIECINNĄ.





J. WOJTKÓWNA

LESZNO. 1928.

ucz. Państw. Szkoły Przem. Handl.
Oddział Żeński
w Lesznie.